

嘉義市 112 年度課程教育博覽會系列活動

正念減壓 幸福抵嘉-正念教育的現在與前瞻探究-

「2023 嘉義市國教輔導團正念教育融入課程與教學應用」實施計畫

一、依據：

1. 教育部十二年國教課程綱要。
2. 嘉義市政府教育發展綱領。

二、目的：

1. 透過正念教育，協助各教育階段師生，學會單純觀察我們心意的瞬間活動，並對所有的心念保持開放接納的態度。
2. 因應多元學習環境，讓正念學習更加年輕化，且幫助處於各教育階段師生在後疫情時代能安定身心、覺察自我、懂得調節情緒、關懷自我與他人。

三、主辦單位：嘉義市政府教育處

四、承辦單位：嘉義市政府教育處十二年國教專案辦公室

財團法人嘉義市安慧學苑教育事務基金會

五、活動時間：

1. 行政人員：113 年 1 月 22 日(一)
2. 教師：113 年 1 月 23 日(二)

六、工作坊地點：嘉義市立北興國中

七、參加對象：

1. 行政人員：本市教育處行政人員以及各高國中小校長、主任優先，其次為對本主題有興趣之教師，每場次至多遴派 3 人為限。
2. 教師：本市各校教師為主，每場次至多遴派 3 人為限。

八、工作坊實施：

1. 藉由課程，傳達正念教育的相關知能與在教育現場之應用。
2. 透過工作坊形式，實作如何應用「正念」在教學實務現場的發展歷程。
3. 將「正念」課程發展與應用教學現場的過程，以影像記錄、數位典藏分享，並將課程活動發展歷程擷取訊息、統整轉化製成

視頻集。

4. 「正念」工作坊課程

(1)行政人員

時間	活動內容	主講(持)人	備註
08:30-09:00	報到	北興國中團隊	
09:00-09:10	開幕典禮	教育處 安慧學苑教育事務基金會	
09:10-09:40	正念情緒 幸福無限	教育處 郭處長添財	
09:40-10:10	正念幸福力	李前副市長錫津	
10:10-10:30	茶敘	北興國中團隊	
10:30-12:00	正念教育的內容與發展	張振興老師	
12:00-13:00	午餐・休息	北興國中團隊	
13:00-16:00	1. 情緒、壓力管理與正念溝通 2. 正念練習： 呼吸空間、三次呼吸、正念飲食、關鍵 90 秒、正念伸展、壓力評估、就像我一樣、正念溝通（初階、進階）	張振興老師	
16:00-16:30	心得分享	張振興老師 北興國中團隊	
16:30	賦歸	北興國中團隊	

(2)教 師

時間	活動內容	主講(持)人	備註
----	------	--------	----

08:30-09:00	報到	北興國中團隊	
09:00-09:20	開幕典禮	教育處長官	
09:20-12:00	【正念幸福力理論與發展】 1. 正念幸福力理論與發展 2. 拿回心的主控權 ：呼吸覺察練習 3. 開發五感專注力與 覺察力：正念飲食	石世明 臨床心理師	
12:00-13:30	午餐・休息	北興國中團隊	
13:30-16:00	【正念幸福力培養覺察力】 1. 覺知身體壓力與平衡 力：身體掃描 2. 身心同在訓練 ：正念步行 3. 情緒管理 ：三步驟呼吸空間	石世明 臨床心理師	
16:00-16:30	心得分享	北興國中團隊	
16:30	賦歸	北興國中團隊	

九、經費：

由本府 112 年地方教育發展基金-一般行政管理計畫-基本行政工作維持-721 補(協)助政府機關(構)-辦理課程教育博覽會及推動兒童哲學教育等相關活動經費課發項下支應。

十、預期效益：

1. 植入『正念』種子，幫助自己與孩子認識且體會到內心世界的深度與廣度，進而拓善成為孩子對待自己、對待未來、對待他人、對待周遭世界的方式。
2. 透過完整的正念課程學習，提升正念應用教育知能，開創輔團員課程發展的素材，建立完整的教材資源與學習後盾。

十一、本計畫陳嘉義市政府核定後實施，修正時亦同。

附件 1：

嘉義市 112 年度課程教育博覽會系列活動
正念減壓 幸福抵嘉-正念教育的現在與前瞻探究-
「2023 嘉義市國教輔導團正念教育融入課程與教學應用」實施計畫
報名表

學校：_____

研習日期	職稱	姓名	身分證號	連絡電話	筆素
1 月 22 日 (一)					
研習日期	職稱	姓名	身分證號	連絡電話	筆素
1 月 23 日 (二)					

備註：請至教師在職進修網報名(課程代碼：4198906)。

承辦人

主任

校長